

**FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX,  
BEATA WALCZAK-TOMATO,**

**Dietetyk: Monika Roszkowiak**

**JADŁOSPIS**

**DIETA dla kobiet w I i II trymestrze ciąży i dla ciężarnych cukrzycowych.**

**ZALECENIA : około 2400 Kcal Białko 100g Tłuszcz 90g**

**Węglowodany 350g +/- 10%**

PIĄTEK 19.02. 2021				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	100 40 60	Kcal 849/782 B 23g/22g W 112g/95g T 36g/36g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Marmolada Ogórek cukrzyca Sałata	100 100 20 50 50 100 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem G	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3)	70 5 50	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa pomidorowa G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidorowy 30% Sól, pieprz, pietruszka natka Makaron (1) Woda	150 20 70 15 30	Kcal 516 B 33g W 74g T 15g NKT 10g Sól 1290 mg
	Ziemniaki	Ser twarogowy półtł. (7) Mleko 2%(7) Cebula Ziemniaki G	125 25 35 200	
Podwieczorek	Koktajl Żółte orzeźwienie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200 100	Kcal 255 B 3g W 61g T 1g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z pastą rybną	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ryba filet gotowana (4) Szczypiorek Sok z cytryny Majonez (7) Sól, pieprz	100 20 100 20 5 50 2	Kcal 784 B 27g W 62g T 49g NKT 11g Sól 636 mg
<b>2690 kcal/2684kcal B 100g/102g W 349g/337g T 112 g/112g</b>				

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne  
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i  
produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**SOBOTA 20.02.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 726</b> <b>B 26g</b> <b>W 98g</b> <b>T 27g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka wieprzowa(6,9) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy smakowy (7)	70 5 50	<b>Kcal 280</b> <b>B 8g</b> <b>W 40g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 4,4g/Sól 542 mg</b>
Obiad	Zupa krem jarzynowy G  Zraz duszony  Ziemniaki <b>Kasza gryczana cukrzyca</b>  Warzywa Got.	Włoszczyzna (9) Bukiet jarzyn(9) Ziemniak Sól, pieprz, koperek Woda Mięso mielone drobiowe Cebula ,sól, pieprz, Jajko (3) Bułka tarta (1) Olej Ziemniaki Mix warzyw mroż.(9)	100 100 25   100 15 15 10 5 200 100	<b>Kcal 822 /838</b> <b>B 46g/46g</b> <b>W 80g/83g</b> <b>T 38g/38g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 273 mg</b>
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce mrożone Płatki owsiane (1)	150 100 20	<b>Kcal 256</b> <b>B 13g</b> <b>W 29g</b> <b>T 10 g</b> <b>NKT 3,7 g/Sól 98 mg</b>
Kolacja	Herbata  Kanapki z serem żółtym Sałatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ser żółty (7) Szynka wieprzowa Sałata Pomidor ,Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	100 20 30 30 50 200 50 5	<b>Kcal 599</b> <b>B 23g</b> <b>W 67 g</b> <b>T 28g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
<b>2653 kcal /2669kcal B114g /114g W 316g /318g T 114g /115g</b>				

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**NIEDZIELA 21.02.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 733</b> <b>B 27g</b> <b>W 90g</b> <b>T 31g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 950 mg</b>
		Płatki owsiane (1)	40	
	<b>Kawa zbożowa/ herbata</b>	Gruszka ½	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
<b>Kanapki z szynką rzodkiewka, marmolada</b>	Chleb razowy(1,6,11)	Masło(7)	20	
		Szynka drobiowa (6,9)	60	
	Rzodkiewka	Marmolada	50	
			50	
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z Pomidorem i szczypiorkiem</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 233</b> <b>B 7g</b> <b>W 41g</b> <b>T 5g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Pomidor	50	
<b>Obiad</b>	<b>Zupa rosół z makaronem G</b>	Mięso drobiowe z kością	50	<b>Kcal 736</b> <b>B 47g</b> <b>W 83g</b> <b>T 25g</b> <b>NKT 6g</b> <b>Sól 447 mg</b>
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5	
		Makaron (1,3)	30	
	<b>Udko duszone P Sos biały G</b>	Mięso z ud kurczaka	100	
		Jajko (3)	15	
		Śmietanka 18% (7)	20	
	<b>Ryż brązowy G</b>	Olej ,mąka pszenna(1)	5	
		Sól, pieprz,	10	
	<b>Warzywa got G</b>	Ryż	100	
		Marchew got.	100	
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko Jogurt naturalny</b>	Jabłko	150	<b>Kcal 163</b> <b>B 6,8g</b> <b>W 27g</b> <b>T 3,6g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 60 mg</b>
		Jogurt naturalny (7)	150	
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b>	Chleb razowy (1,7)	100	<b>Kcal 618</b> <b>B 14g</b> <b>W 82 g</b> <b>T 30g</b> <b>NKT10g</b> <b>Sól 1000 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Marchew	45	
	<b>Salatka jarzynowa G</b>	Ziemniak	50	
		Jajko (3)	50	
		Seler (9)	80	
		Natka pietruszki	5	
		Majonez(7)	15	
		Jogurt (7),Sól, pieprz,	30	
<b>2483 kcal B 102g W 325g T 96g</b>				

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne  
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty  
pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**PONIEDZIAŁEK 22.02.2021**

	<b>Posiłek</b>	<b>Produkt</b>	<b>Gram</b>	<b>Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane (1) Jabłko ½	100 40 60	<b>Kcal 684</b> <b>B 25g</b> <b>W 94g</b> <b>T 25g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211 mg</b>	
	<b>Kawa zbożowa/ herbata</b>	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Wędlina rolada (6,9) Ser żółty (7) Ogórek	100 100 20 30 30 50		
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z papryką</b>	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka	70 5 50		<b>Kcal 241</b> <b>B 7,3 g</b> <b>W 43g</b> <b>T 5,3g</b> <b>NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa barszcz G</b>	Włoszczyzna(9) Buraczki Ziemniak Sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy,	100 170 50 6		<b>Kcal 778</b> <b>B 38g</b> <b>W 106g</b> <b>T 27 g</b> <b>NKT 1,9g</b> <b>Sól 184 mg</b>
	<b>Gulasz drobiowy D</b>	Mięso drobiowe Olej Sól , pieprz, majeranek	100 10 5		
	<b>Kasza gryczana G</b>	Papryka słodka Kasza gryczana	5 100		
	<b>Buraczki tarte G</b>	Burak got., sól, pieprz, kwasek cytrynowy	100		
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kefir</b> <b>Pieczywo dietetyczne</b>	Kefir Chleb chrupki żytni (1,6,11)	150 30	<b>Kcal 183</b> <b>B 7,7g</b> <b>W 30g</b> <b>T 3,7g</b> <b>NKT 0,7g/Sól 3,7 mg</b>	
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b> <b>Kanapki z twarogiem</b> <b>pomidor</b>	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wieprzowa Ser twarogowy chudy (7) Mleko 2% ,cebula, sól, pieprz,	100 20 30 60 15 2	<b>Kcal 596</b> <b>B 29g</b> <b>W 64g</b> <b>T 26g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1007 mg</b>	
<b>2482kcal B 108g W 340g T 88g</b>					

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**WTOREK 23.02. 2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 764</b> <b>B 33g</b> <b>W 100g</b> <b>T 28g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka konserwowa(6,9) Szynka drobiowa(6,9) Masło(7) Pomidor Sałata	100 100 30 30 20 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy smakowy (7) Ogórek	70 5 50 50	<b>Kcal 280</b> <b>B 8g</b> <b>W 40g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 4,4g/Sól 542 mg</b>
Obiad	Zupa krupnik G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Kasza jęczmienna Sól, pieprz , Natka pietruszki	100 70 20 2 15	<b>Kcal 699</b> <b>B 47g</b> <b>W 93g</b> <b>T 19g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 244 mg</b>
	Filet z kurczaka w sosie pomidorowym	Filet drobiowy Pomidory z puszek Papryka, oregano,	100 120 2	
	Kasza jęczmienna G	Sól, Pieprz, Olej Kasza jęczmienna(1)	2 10 100	
	Warzywa Got G	Warzywa mix	100	
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych z otrębami	Owoce sezonowe Otręby owsiane(1)	300 20	<b>Kcal 141</b> <b>B 2,2g</b> <b>W 32g</b> <b>T 0,9g</b> <b>NKT 0,1g/Sól 121 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Salatka z pomidora ze szczypiorkiem	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Szynka wieprzowa Szczypiorek Pomidor	100 20 60 5 200	<b>Kcal 540</b> <b>B 22g</b> <b>W 63 g</b> <b>T 24g</b> <b>NKT 9g/Sól 508mg</b>
<b>2432 kcal B 112g W 345g T 78g</b>				

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**ŚRODA 24.02. 2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 795/666</b> <b>B 21g/21g</b> <b>W 128g/96g</b> <b>T 24g/24g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211 mg</b>
	Kawa zbożowa /herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa (6,9) Marmolada <b>Pomidor cukrzyca</b> Sałata	100 100 20 30 50 <b>100</b> 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 15 50	<b>Kcal 247</b> <b>B 9,6 g</b> <b>W 41g</b> <b>T 5,9g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	Włoszczyzna(9) Koncentrat pom.30% Sól, pieprz, Makaron pełnoziarn.(1) Natka pietruszki	100 50 5 30 5	<b>Kcal 830</b> <b>B 52g</b> <b>W 104g</b> <b>T 27g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 381 mg</b>
	Kurczak w curry z warzywami	Mięso z kurczaka Olej , Sól , pieprz, curry, majeranek	100 5 5	
	Ryż brązowy	Warzywa mix(9) Ryż brązowy	100 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny z bakaliami (8)	Jogurt naturalny 2%(7) Mix bakaliowy (8) (rodzynki, orzechy, słonecznik)	150 30	<b>Kcal 217</b> <b>B 910g</b> <b>W 20g</b> <b>T 11 g</b> <b>NKT 2 g</b> <b>Sól 331 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką kielbasą podwawelską Sałata z jogurtem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wenecka Kielbasa podwawelska Sałata ,jogurt koperek,sól,pieprz.	100 20 30 30 100 2	<b>Kcal 529</b> <b>B 19g</b> <b>W 58 g</b> <b>T 25g</b> <b>NKT 14g/Sól 1200mg</b>
<b>2618 kcal/2489 kcal B 113 g/113g W 354g/323g T 95g/95g</b>				

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne  
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty  
pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki  
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**CZWARTEK 25.02.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½	100 40 60	<b>Kcal 734</b> <b>B 28g</b> <b>W 99g</b> <b>T 27g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka lubuska (6,9) Szynkowa (9) Rzodkiewka Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka	70 5 50	<b>Kcal 241</b> <b>B 7,3 g</b> <b>W 43g</b> <b>T 5,3g</b> <b>NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg</b>
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki (9) Cebula Sól, pieprz, koper Gałka muszkatołowa	100 150 20 3	<b>Kcal 583/601</b> <b>B 39g/42g</b> <b>W 93g/93g</b> <b>T 9g/10g</b> <b>NKT 1,9g</b> <b>Sól 184 mg</b>
	Kotleciki z kurczaka z pietruszką	Mięso z piersi kurczaka Cebula Jajko (3) Bazylią, sól, pieprz,	100 20 25 200	
	Ziemniaki G <b>Kasza gryczana cukrzyca</b>	papryka słodka, Płatki owsiane (1) Ziemniaki	50 15 200	
	Warzywa Got.	Warzywa mix	100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru	Owoce mrożone Woda	120 100	<b>Kcal 232</b> <b>B 4,6g</b> <b>W 53,9g</b> <b>T 1,2g</b> <b>NKT 0,1g/Sól 121 mg</b>
	Pieczywo dietetyczne	Mąka ziemniaczana(1) Chleb chrupki żytni (1,6,11)	5,5 30	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Pomidorem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor	100 20 60 100	<b>Kcal 521</b> <b>B 21g</b> <b>W 59 g</b> <b>T 23g</b> <b>NKT 14g/Sól 1007 mg</b>
<b>2313kcal/2332kcal B 101g/103g W 339g/ 339g T 72g/73g</b>				

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne  
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne  
10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki
- Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**PIĄTEK 26.02. 2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Jabłkiem ½ szt	100 40 60	Kcal 782 B 22g W 95g T 36g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Pomidor Sałata	100 100 20 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem G	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3)	70 5 50	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa krem z warzyw	Włoszczyzna(9) Ziemniak Kalafior Seler ,Cebula Sól, pieprz, gałka muszkatołowa, Natka pietruszki	100 50 70 50 10	Kcal 567 B 41g W 71g T 19g NKT 10g Sól 1093 mg
	Szpinak z białym serem	Ser twarogowy pół.(7) Sól, pieprz, Szpinak	70 2 30	
	Ziemniaki	Ziemniaki	200	
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	Owoce mrożone Jogurt naturalny2%(7)	150 150	Kcal 128 B 5,6 g W 19 g T 3,6g NKT 3 g/Sól 99 mg
Kolacja	Herbata Kanapka z serem żółtym rzodkiewka	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ser żółty (7) Rzodkiewka	100 20 60 50	Kcal 626 B 22g W 59g T 34g NKT 14g/Sól 1200mg
<b>2316 kcal B 108g W 302g T 87g</b>				

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne  
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty  
pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie



**SOBOTA 27.02. 2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Gruszką ½	100 40 60	<b>Kcal 757</b> <b>B 27g</b> <b>W 102g</b> <b>T 29g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11)	100 100	
	Kanapki z pasta jajeczną ogórkiem	Masło(7) Jajko Got(3) Jogurt Nat.(7) Majonez (7) Sól ,pieprz, szczypiorek Ogórek świeży Sałata	20 50 30 20 5 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	<b>Kcal 237</b> <b>B 7,2g</b> <b>W 42g</b> <b>T 5,4g</b> <b>NKT 2g</b> <b>Sól 625 mg</b>
Obiad	Zupa brokułowa G	Włoszczyzna(9) Brokuł Ziemniak , Natka pietruszki ,sól pieprz	100 100 30 15	<b>Kcal 588</b> <b>B 40g</b> <b>W 97g</b> <b>T 8,7 g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 476 mg</b>
	Pulpety w sosie koperkowym G	Mięso mielone drobiowe Jajko (3) Bułka (1) sól, pieprz, koperek	100 20 15 3	
	Ryż brązowy G	Ryż brązowy	100	
	Warzywa Got.	Marchew Got.	100	
Podwieczorek	Jabłko Jogurt naturalny	Jabłko Jogurt naturalny (7)	150 150	<b>Kcal 163</b> <b>B 6,8g</b> <b>W 27g</b> <b>T 3,6g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 60 mg</b>
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	<b>Kcal 669</b> <b>B 25g</b> <b>W 67 g</b> <b>T 35g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
	Kanapki z serem żółtym	Ser żółty (7)	60	
	Sałatka warzywna	Sałata Pomidor ,Ogórek	50 200	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	
<b>2416kcal B 109g W 310g T 91g</b>				

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne  
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty  
pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**NIEDZIELA 28.02.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>  <b>Kawa zbożowa/ herbata</b> <b>Kanapki z szynką</b>	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 717</b> <b>B 26g</b> <b>W 99g</b> <b>T 26g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1800 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	40	
		Banan ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
Szynka wenecka (9)	60			
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z papryką</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 241</b> <b>B 7,3 g</b> <b>W 43g</b> <b>T 5,3g</b> <b>NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg</b>
	Masło (7)	5		
	Papryka	50		
<b>Obiad</b>	<b>Zupa rosół z makaronem</b> <b>G</b>	Mięso drobiowe z kością	50	<b>Kcal 736</b> <b>B 47g</b> <b>W 83g</b> <b>T 25g</b> <b>NKT 6g</b> <b>Sól 447 mg</b>
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5	
	<b>Kurczak duszony w ziołach G</b>	Makaron (1,3)	30	
		Mięso z ud kurczaka	100	
		Śmietanka 18% (7)	15	
	<b>Ryż brązowy G</b>	Olej	5	
		Sól, pieprz, zioła prowansalskie,	5	
	<b>Warzywa got G</b>	Ryż	100	
		Warzywa got.	100	
<b>Podwieczorek</b>	<b>Smoothie z owocami sezonowymi i bananem</b>	Jabłko	100	<b>Kcal 240</b> <b>B 2,6g</b> <b>W 62g</b> <b>T 0,9 g</b> <b>NKT 1,6g/Sól 58 mg</b>
		Banan	120	
		Gruszka	100	
		Sok z cytryny	50	
		Woda		
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b> <b>Galaretki drobiowe</b>	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 479</b> <b>B 29g</b> <b>W 66 g</b> <b>T 14g</b> <b>NKT 9g</b> <b>Sól 508 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Mięso z kurczaka	60	
		Marchew	20	
		Jajko (3)	25	
		Seler (9)	30	
		Natka pietruszki	30	
		Groszek	15	
		Żelatyna	10	
		Sól, pieprz	5	
<b>2448 kcal B 117g W 350g T 77g</b>				

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE**